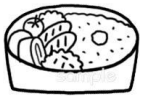
# スクールランチ

令和3年
まなづる小学校

春らしい陽気から、だんだん暑いと感じる日も出てきました。もうすぐジメジメした雨の季節になります。ばい菌も元気に活動するので、給食など食事の前には、しっかり手洗いをしましょう。石けんを使って、つめや指の間まで、しっかり洗いましょう。そして、清潔なハンカチやタオルでふいてくださいね。洋服でふいてはだめですよ。



## お弁当づくりにチャレンジ

6月2日（水）は、「お弁当の日」です。「お弁当の日 チャレンジカード」を使って、お弁当づくりの計画を立てます。５つのコースから、チャレンジしたいものを選びます。

○１・２年生は、まず食べ物に関心を持つことに重点を置きます。親子でお弁当に入れるものを考え、一緒に買い物に出かけ、売り場を見たり、食材に触れる機会をつくってください。
○３・４年生は、親子で一緒に献立を立てたり、買い物に出かけたり、家族が調理をする様子を見たりする場面をつくってください。また、食材を切ったり、お弁当箱に料理を詰めたり、お弁当箱を洗うなど、子どもに役割を与えてください。
○５・６年生は、家庭科の授業も始まり、野菜やいも類を使って、「切る」「ゆでる」「いためる」等の調理や、「食事の役割」や「栄養」の学習もしますので、家族と相談しながら、子ども自身が献立を考え、調理する場面をつくってください。

給食メニューから **お弁当に おすすめ！**

### タンドリーチキン

（２人分）
- 鶏もも肉　1枚
- にんにく　1/2かけ
- しょうが　１かけ
- カレー粉　小さじ2
- パプリカパウダー 小さじ1
- ケチャップ 大さじ1
- プレーンヨーグルト 大さじ2
- 食塩　小さじ1/2
- 焼き油　適宜

1. 鶏肉を一口大に切り、すりおろしたにんにく・しょうが・カレー粉・パプリカ・ケチャップ・ヨーグルト・塩を混ぜたもので、下味をつける。
2. フライパンに油をしき、両面を焼く。ふたをして中まで火が通るようにしっかり焼く。

### ほうれん草ときのこのパスタ

（２人分）
- ベーコン　1/2枚
- 玉ねぎ　1/４個
- エリンギ　小1本
- しめじ　1/4個
- ほうれん草　1/4束
- 炒め油　大さじ1
- 食塩　小さじ1/2
- こしょう　少々
- しょうゆ　小さじ2
- マカロニ　50g

1. ほうれん草はゆでて、しぼり、２cmくらいの長さに切る。玉ねぎはうす切り、ベーコン、エリンギは短冊切り、しめじは小房にわける。
2. フライパンに油をしき、ベーコン、玉ねぎ、きのこの順に炒める。ゆでたほうれん草を加え、塩こしょう、しょうゆで味を調える。
3. マカロニをゆでて、具と炒め合わせる。

## 今月の給食から **〈そらまめ〉**

５月12日の給食に**「そらまめ」**を予定していたのですが、季節の野菜なので、入荷の関係で、１８日（火）になりました。2年生に**「そらまめのさやむき」**をしてもらいました。そらまめを初めて見たという子がクラスの半分くらいいました。さやの中が綿のようになっているのを見て驚きながら、むいていました。

そらまめの名前の由来は、さやが空に向かってまっすぐ立つようにつくので、「空豆」という名がついたといわれています。また、さやの形が初夏に飼う「かいこ（蚕）」に似ているので、「蚕豆」と書くこともあります。

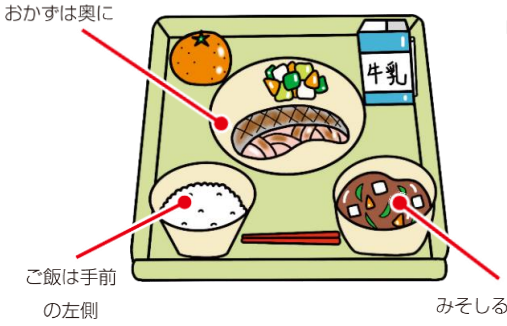
そらまめが苦手な子もたくさんいました。さやむきを、ぜひおうちでも体験してみてください。

# かっこいい食べ方をしよう

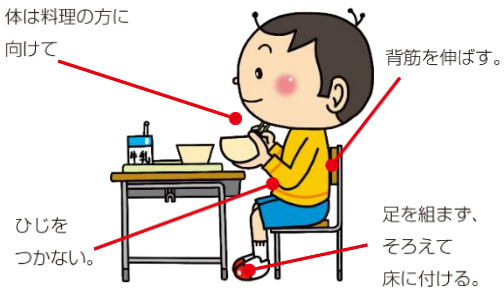
## ～食べることに集中できる機会を利用して～

新型コロナウイルス感染症対応の給食が続きます。せっかくだから、「前向き・黙食」のよさを生かして食事に集中できるようにしましょう。次の3つのセットでチャレンジしてみましょう。

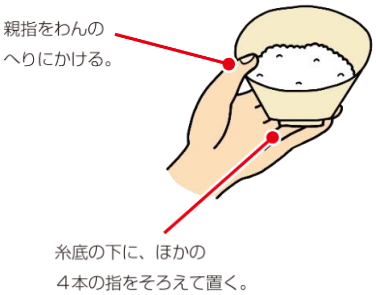
### ①食器の配ぜんを確認




### ②背中を伸ばして

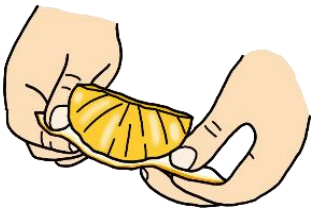



### ③お茶わんは手に持って




## 大きなかんきつ（みかんのなかま）の食べかた

真鶴は、みかん畑がたくさんあり、給食でもみかんのなかまが登場します。甘夏みかんなど、大きなかんきつの食べ方を知らない人もいるようで、給食時間に苦戦している姿を見かけます。食べかたをマスターして、地域のおいしいかんきつをぜひ味わって食べてください。



①あついかわをはずす。

②ふさごとに分ける。

※大人の味の「にがみ」のおいしさがわかる人はこのまま食べてもいいですよ。うすいかわもえいようたっぷりです。

③おやゆびとひとさしゆびのつめをつかって、切りこみを入れる。

④★じるしのところに、切りこみが入りました。

⑤りょう手をつかって、切りこみを広げます。

⑥うすかわの中から、きいろいなかみを出して、「ぱくっ」と食べます。